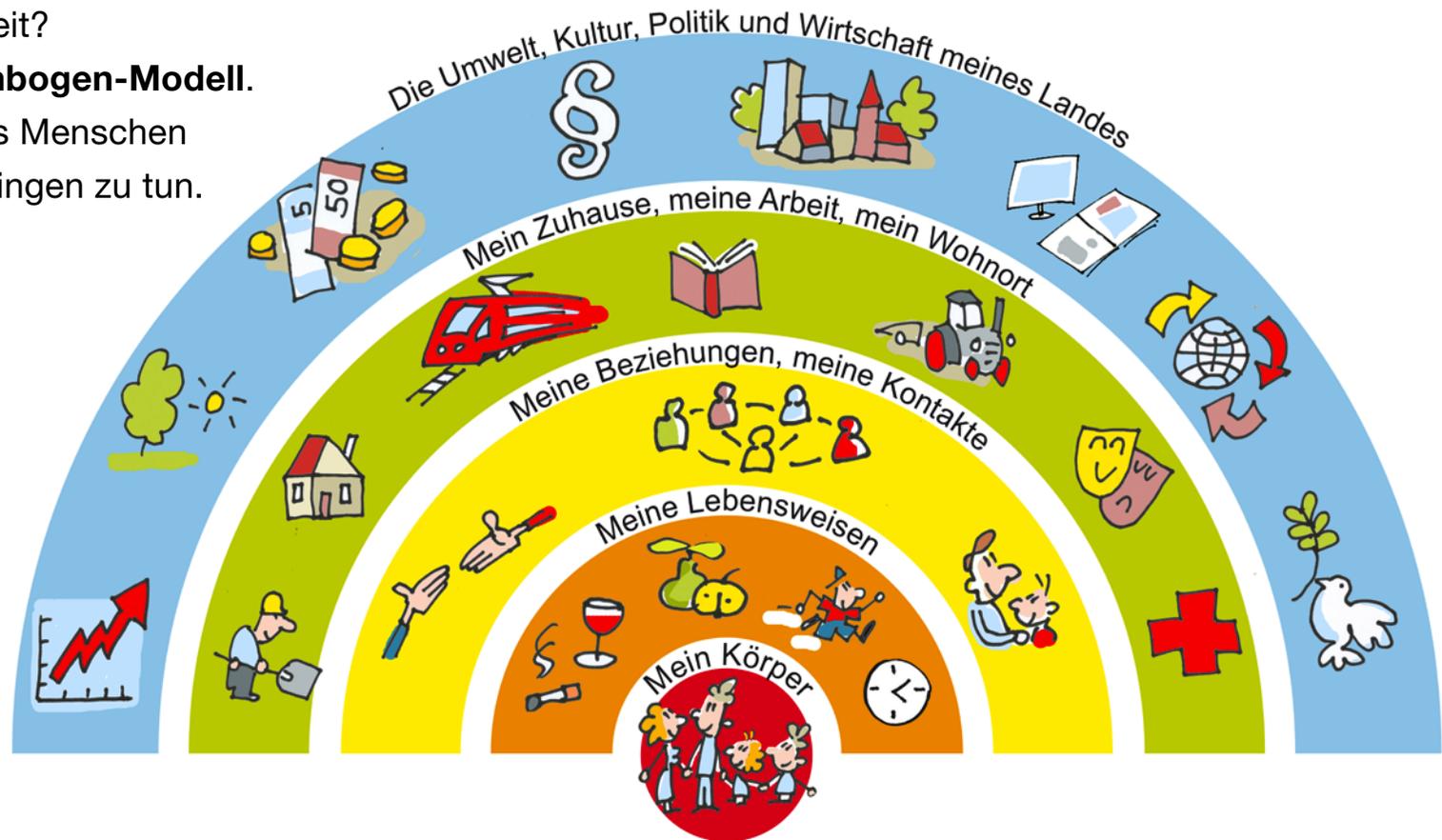


## Das Regenbogen-Modell der Gesundheit

Welche Dinge haben Einfluss auf unsere Gesundheit?

Das zeigt das **Regenbogen-Modell**.

Die Gesundheit eines Menschen hat mit sehr vielen Dingen zu tun.



## Mein Körper

Diese Dinge beeinflussen die Gesundheit:

- mein Alter
- meine Gene - das sind die Erbanlagen von einem Menschen
- mein Geschlecht, zum Beispiel Mann oder Frau

Diese Dinge kann man meist nicht verändern.

### Zum Beispiel:

Ein älterer Mensch kann schneller krank werden.

### Noch ein Beispiel:

Habe ich eine sehr helle Haut?

Dann kann ich leicht einen Sonnenbrand bekommen.



## Meine Lebensweise

Die Lebensweise beeinflusst meine Gesundheit.

Das bedeutet, wie ich lebe.

Man kann meistens selbst bestimmen, wie man lebt.

### Ein Beispiel:

Mache ich Sport und achte ich auf gesundes Essen?

Dann bleibe ich länger gesund.



### Meine Beziehungen

Das ist auch wichtig für die Gesundheit:

- Familie
- Freunde
- Kollegen und Kolleginnen
- und andere Menschen

#### Ein Beispiel:

Wenn man einsam ist, geht es dem Körper nicht gut.  
Dann wird man öfter krank.



### Meine Arbeit Mein Zuhause Meine Stadt

Die Gesundheit hat auch damit zu tun:

- Wie ist meine Arbeit?
- Wie ist es da, wo ich wohne?
- Fühle ich mich dort wohl?

Es ist wichtig ein sicheres Zuhause zu haben.  
Auch ein guter Arbeitsplatz ist wichtig.

#### Ein Beispiel:

Es gibt Regeln für Arbeitsschutz in der Werkstatt.  
So passieren weniger Unfälle bei der Arbeit.



## Meine Umwelt

Diese Dinge beeinflussen auch meine Gesundheit:

- das Land, in dem man lebt
- die Politik und Gesetze
- die Wirtschaft
- das Wetter und die Natur

### Ein Beispiel:

Eine verschmutzte Natur kann krank machen.

In einer sauberen Natur kann ich mich wohl fühlen und gesund leben.



Quelle: **Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991)**. Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe. Stockholm: Institute for Futures Studies.